

ÖRNEK KOŞU PROGRAMI

	Isınma	Egzersiz	Soğuma	Toplam süre
1. gün	5 dk. Yürüyüş, Esneme	10 dk. canlı yürüyüş, Durmamaya çalışın	3 dk yavaş yürüyüş,	20 dakika
			2 dk. esneme	
2. gün	5 dk. Yürüyüş, Esneme	10 dk. canlı yürüyüş, Durmamaya çalışın	3 dk. yavaş yürüyüş,	
			2 dk. esneme	
3. gün	5 dk. Yürüyüş, Esneme	10 dk. canlı yürüyüş, Durmamaya çalışın	3 dk. yavaş yürüyüş,	
			2 dk. esneme	
Her hafta en az üç gün aktivite programını uygulamaya devam edin.				
2. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	5 dk. yürü, 1 dk.koş, 5 dk. yürü, 1 dk.koş,	3dk.yürü, 2dk. esneme	22 dakika
3. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	5 dk. yürü, 3 dk.koş, 5 dk. yürü, 3 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	26 dakika
4. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 5 dk.koş, 4 dk. yürü, 5 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	28 dakika
5. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 6 dk.koş, 4 dk. yürü, 6 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	30 dakika
6. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 7 dk.koş, 4 dk. yürü, 7 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	32 dakika
7. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 8 dk.koş, 4 dk. yürü, 8 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme	34 dakika
8. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 9 dk.koş, 4 dk. yürü, 9 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	36 dakika
9. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 10 dk.koş, 4 dk. yürü, 10 dk.koş,	3dk. yürü, 2dk. esneme.	38 dakika
10. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 15 dk. koş.	3dk. yürü, 2dk. esneme.	29 dakika
11. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	4 dk. yürü, 16 dk. koş.	3dk. yürü, 2dk. esneme	30 dakika
12. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	3 dk. yürü, 17 dk. koş.	3dk. yürü, 2dk. esneme.	30 dakika
13. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	3 dk. yürü, 18 dk. koş	3dk. yürü, 2dk. esneme.	31 dakika
14. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	2 dk. yürü, 19 dk. koş.	3dk. yürü, 2dk. esneme.	31 dakika
15. Hafta	5 dk. Yürüyüş, Esneme	2 dk. yürü, 20 dk. koş.	3dk. yürü, 2dk. esneme	32 dakika

Koşu programı uygulanıyorsa 16. hafta ve sonrası: Koşu süresinin kademeli olarak 20 dakikadan 30 dakikaya (ya da daha fazlası, 60 dakika) çıkarılması önerilmelidir. Haftada 3 ya da 4 defa bu program uygulanabilir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

Egzersize başladıktan sonra

- *göğüs ağrısı,*
- *baygınlık hissi,*
- *nefes darlığı*

gibi belirtilerin olması durumunda bireylere egzersizi sonlandırmaları ve hekimlerine başvurmaları önerilmelidir.

YETİŞKİNLER İÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ



YAŞ GRUPLARINA GÖRE EGZERSİZ ÖNERİLERİ

5-17 yaş arası:

En az 60 dakika/gün orta ve/veya şiddetli fiziksel aktivite yapılmalı.

Sağlık üzerine yararlı etkileri artırabilmek için > 60 dakika/ gün egzersiz yapılmalı.

18-64 yaş arası

En az 150 dakika/hafta (30 dk. x 5 gün) orta şiddette fiziksel aktivitenin yapılması veya 75 dakika / hafta şiddetli egzersiz yapılmalı. Alternatif olarak bu fiziksel aktivite en az 10'ar dakikalık sürelerle yapılmalı ve toplamı günde 30 dakikadan az olmamalı.

Sağlık üzerine yararlı etkileri artırabilmek için 300 dakika / hafta orta şiddette ya da 150 dakika şiddetli egzersiz yapılmalı.

Büyük kas gruplarını içeren kuvvetlendirme egzersizleri 2-3 gün/hafta yapılmalı.

65 yaş ve üzeri

En az 150 dakika / hafta orta şiddette fiziksel aktivite veya 75 dakika / hafta şiddetli egzersiz yapılmalı. Alternatif olarak bu fiziksel aktivite en az 10'ar dakikalık sürelerle yapılmalı.

Dengeyi artırmak veya düşmeyi önlemek için 3 gün/ hafta veya daha fazla yapılmalı.

Büyük kas gruplarını içeren kuvvetlendirme egzersizleri 2-3 gün/hafta yapılmalı.

PEDOMETRE(ADIMSAYAR) KULLANIMI

Pedometre gün içinde kaç adım atıldığı, kaç km. yol yüründüğünü ve kaç kalorilik enerji harcadığını yaklaşık olarak gösteren bir cihazdır. Her yaş, cinsiyet ve sağlık grubundan yetişkinler için sıklıkla önerilen günlük adım sayısı en az 10.000'dir.

Ortalama başlangıç seviyenizin %10 adım fazlasını ekleyerek bir kişisel günlük adım sayısı hedefi belirlenebilir. Örneğin; başlangıç düzeyiniz günlük 5.000 adım ise kişisel hedefiniz 5.000 adım + 500 adım= 5.500 adım olabilir.

Gelecek iki haftanın hedefi 5.500 adım olacaktır. İki haftada haftanın çoğu günün- de bu hedefe ulaşıldıysa bir %10 (500 adım) daha eklenerek ilerleme sağlanır. En az 10.000 adım son hedef olabilir.

Pedometreler daha çok motivasyon amaçlı olarak kullanılmakla birlikte, bireyin 30 dakikada en az 3.000 adım atması önerilmektedir. Kuşkusuz bu öneriler kişinin fiziksel kondisyon düzeyi ile yakından ilgilidir.

Kondisyonu yüksek olan bir kişide 30 dakikada 3.000 adım atmak orta şiddette bir aktiviteye karşılık gelebilecekken kondisyonu düşük olan bir kişide bu tempo yüksek şiddet hatta yapılamayacak ölçüde yüksek bir şiddet olabilir. Bu nedenle yukarıda verilen ve kişinin oturduğu durumu 0 ve en zorlandığı durumun 10 kabul edildiğinde 5 veya 6'ya karşılık gelen yürüyüş temposu orta şiddetli, 7 veya 8 şiddetine karşılık gelenler ise şiddetli aerobik aktivitelerdir.

Örnek Yürüyüş Programı

	Isınma	Yürüyüş	Soğuma	Toplam Zaman
1. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	15 dakika
	5 dakika	5 dakika	5 dakika	
2. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	18 dakika
	5 dakika	8 dakika	5 dakika	
3. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	21 dakika
	5 dakika	11 dakika	5 dakika	
4. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	24 dakika
	5 dakika	14 dakika	5 dakika	
5. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	27 dakika
	5 dakika	17 dakika	5 dakika	
6. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	30 dakika
	5 dakika	20 dakika	5 dakika	
7. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	33 dakika
	5 dakika	23 dakika	5 dakika	
8. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	36 dakika
	5 dakika	26 dakika	5 dakika	
9. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	40 dakika
	5 dakika	30 dakika	5 dakika	
10. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	45 dakika
	5 dakika	35 dakika	5 dakika	
11. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	50 dakika
	5 dakika	40 dakika	5 dakika	
12. Hafta	Yavaş yürüyüş	Tempolu yürüyüş	Yavaş yürüyüş	60 dakika
	5 dakika	50 dakika	5 dakika	

Bu örnek bir tablodur. Kişinin başlangıç düzeyi ve aktivite seviyesine göre değişebilir.